

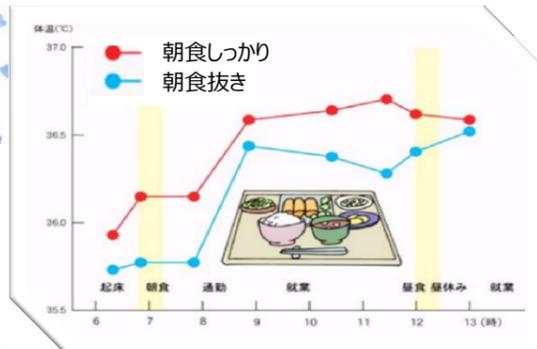
「冷え症でっらい」食生活にも原因が、？！

冷え症とは、手足や腰などの身体の末端が常に冷えている状態です。冷え症の正体は血行不良です。手足の末梢血管に血液が行き届かないために起こるもので、頭痛やめまい、肩こり、便秘、関節の痛み、むくみ、膀胱炎、不眠などの全身の不調の原因になります。特に、体内部の体温が低いと免疫細胞の働きが悪くなり、免疫力の低下が起こるとされています。食生活の見直しや、体を温める食べ物、冷やす食べ物を賢く選ぶことが体温管理につながります。

朝食を食べて体温を上げよう！！

日常生活での体温は、夜間～朝方は低く、起床・朝食後に急激に上昇します。睡眠中は代謝も低下しており、朝食は1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させてくれます。

朝食抜きに比べ、朝食を食べている方が、午前中の体温が高い事が分かります。



〈図：朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い〉

筋肉を付けて基礎代謝アップ♪♪

私たちの身体は、寒さを感じると自動的に体温を上げて寒さに対応しようとします。その身体の熱を生み出すのに大きな役割を担っているのが、筋肉です。筋肉量が少ない人は、それだけ熱を生み出す力が少ないため冷え症になりがちです。また、代謝も低いので太りやすいといえるでしょう。

ウォーキングや筋肉トレーニング積極的な段階の利用も効果的です！



2021年冬号 ～今回のテーマ～ 冷え症

旬の食材を取り入れ、バランスよく食べる事が健康維持に大切です！

体を冷やす食べ物

夏に育つものや南国で育つ食べ物

例：トマト、きゅうり、スイカなど

働き：体のたまった余分な水分を出すカリウムが豊富
また、食材自体に水分が多く体を冷やす作用が大きい。



体を温める食べ物

タンパク質

例：肉、魚、卵、大豆製品など

働き：血液や筋肉の材料になる。

食事誘発性熱産生(食事をした際に消化吸収するために使うエネルギーのこと)が高いため代謝が上がりやすい。



・タンパク質：30%
・糖質：6%
・脂質：4%

発酵食品

例：キムチ、酒かす、納豆、ヨーグルト、など

働き：腸内環境を整え、代謝を活発にする。



香辛料・薬味

例：とうがらし、にんにく、コショウなど

働き：発汗作用や血行の促進



冬が旬の食べ物

例：生姜、ごぼう、にんじんなど

働き：夏野菜に比べて水分が少なく、ビタミンやミネラルが豊富。



NEW!

当院ではみなさんに
美味しい食事を提供するために、
さまざまな工夫を凝らしています！



カラダほかほか

しょうがごはん

【材料】1人分

- ・ごはん 150g
- ・生姜 8g
- ・鶏肉 12g
- ・薄口醤油 4g(小さじ 2/3)
- ・みりん 4g(小さじ 2/3)
- ・料理酒 4g
- ・三つ葉(あれば)



【栄養価】1人分
エネルギー：301kcal
蛋白質：8.4g
脂質：1.7g
塩分：0.6g

【作り方】

- ①生姜は千切りにする。
- ②鶏肉は小さめの一口大にする。
- ③研いだお米に材料と調味料を入れ、水を適量入れて炊飯。

きのご類など、お好みで季節の食材を追加しても good！！

生姜に含まれる「ジンゲロール」は、血流を促進し、体を温めてくれる効果があります！
また、生姜の香りで薄味でも美味しく、減塩レシピとしてもオススメです！



- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を **7.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。